ओं

तत्सत् परमात्मने नमः॥

सत्यमेवजयते.

मुमुक्षुनु नित्य कर्म.

जेने अमुल्य सत्य वस्तु प्राप्त करवानी छे, तेने नित्य कर्म करवानी अल्प सूचना, उत्तम संस्कारी बंधुद्वारा, महा समर्थ अने परोपकारी पुज्ये, प्रसादीरुप आपी छे, तेनो भावार्थ मुमुक्षु जनोना साधन सारु प्रगट करिये छइये.

हे कृपासिंधु हुं सत्यमार्गे रही सत्यनेज इच्छतो होउतो मारा ऊपर पूर्ण कृपा करो.

कदापी मारुं कांइक असत्य वलण होय तो, मारा अंतः करणने त्यांथी पाछुं फेरवी उत्तम मार्गे वाळो.

प्रति दिवशे प्रातःकाळे चार वागता ऊठ. निंद्रामांथी जागे एटले पथारीमां आमतेम नहीं आळोटतां, तात्काळ ऊठ. पछी मनपुर्वक एवी शुभ इच्छा अथवा प्रार्थना कर, के सघळा-मनुष्य प्राणीना जीवात्मानी ऊन्नति थवा सारु, तेमने अनादिकाळना सनातन धर्मनी मर्यादामां रहेवाने, प्रिति ऊत्पन्न थाओ, एवा अभ्यासथी

जे संस्कारी जननुं वलण स-
त्यता ऊपर छे, तेने आ तारी
शुभ प्रार्थनाथी विशेष बळ प्रा-
प्त थइ, ते पण शुभ कार्य आ-
तुरताथी करी, तेमा जय मे-
ळवशे; अने तेथी तने पण
अधिक बळ आवी, तारा पंच
विषयोनी स्फुर्णाने तुं आधिन
थइश नहीं.

बनी शके तो तारा घरथी
कांइक अंतरे, निर्मळ जगाये
नदी अथवा तळाव होय तो,
त्यां जई शौचादिक क्रिया क-
री, मुख मार्जन कर. त्यार
पछी तारा घरमां कांइक एकां-

त स्थान होय, त्यां आसन करी गणाधिपती अथवा पोताना सत्य आत्मिक गुरुने प्रणाम करी, राजयोगनी रीत प्रमाणे मानसिकवृत्तिथी पोताना इष्ट गुरुनी समाधिनिष्ठ, आकृतिनु ध्यान तारी मानसिक द्रष्टिये कर. अथवा जे देवने वारेवारे जोया होय तेनु ध्यान कर, अने सघळा तेना सुबोधनी कल्पना कर. त्यार पछी त्रणवार साष्टांग प्रणाम करी, जे प्रमाणे तारा घरना देवनी पूजा करतो होय, ते प्रमाणे ते गुरुदेवनी करी,

साष्टांग प्रणाम कर, अने अजाणमां कांइ जे भूल थई होय, तेनी क्षमा माग; ए सघळुं मन द्वारा करवानुं छे. एवी रीतनो नित्य अभ्यास राख्याथी, तारुं अंतःकरण उत्तरोत्तर अधिकनिर्मळ थइ, तारी एकाग्रताद्रढ थवा माडशे एटलुज नहीं; पण एथी बीजा विशेष लाभ थशे. वळी ध्यान समये तारा पोताना जे दोषो अने दुर्गण होय, तेनो विचार करी तेथी थती हानी अथवा काइंक लाभ थवानो होय तो, तेनु सुख केहवुं अल्प अने क्षण भं-

गुर छे, तेनो विचार प्रबळ इ-च्छा शक्तिथी करी, तेवा वि-चार अथवा कल्पना फरी नहीं थवाने आग्रहराख-एवी रीते स्वपुरुषार्थ करवाथी, तुं तारा सत्यज्ञानना बारणा आगळ आवीश; अने तेथी आगळ जे उन्नति थई छे, तेना कर-तां अधिक आत्मज्ञाननी उन्न-ति थती जशे.

एवी रीते निर्मळ वृत्ति थया पछी, स्नान यथार्थ रीते कर; अने स्नान करवाना सघळा समये एवी कल्पना करजे, मारा सघळा शरीरना मळनी

साथे सघळा मनना विकाररु-
पी मळ धोवाइ जई निर्मळ
थाऊं. एवी निर्मळता ब्राह्मण-
ने स्नान करवानी पूर्वे एकाग्र
वृत्तिथी गुप्त मंत्रद्वारा शुद्ध क-
रेला जळथी प्रोक्षण करवाथी,
अने स्नान करती वेळा पुरुष
सुक्त, अने सन्मार्ग दर्शकमा
जणावेला मंत्रोनु अर्थ सहित,
ऊच्चारण करवाथी थई शके छे;
त्यार पछी धोयलुं सोळुं, जेने
कोइनो स्पर्ष थयलो नहीं होय,
ते पेहेरी, ब्राह्मणे संध्यावंदन
करवुं. एनो मूळ गुह्यार्थ, य-
थार्थ रीते जाणवाथी, सत्य

आत्मज्ञान जणाई, राजयोग-
नो अनुभव थवा मांडे छे,
त्यार पछी व्यवहारिक कार्यो
करवामां पडवुं; पण ते कार्य-
ना संबंधमां आवेला मनुष्य
प्राणीओ साथे निचे प्रमाणे
वर्तवु.

१ जेटलुं तारा धंधाना सं-
बंधमां कार्य करवानुं होय ते-
टलुंज करवुं, पण ते विना नि-
रुपयोगी वातनो विचार पण
करवो नहीं; तेने माटे कांइ-
पण कार्य कर्यानी पूर्वे विचा-
र करजे, ते काम करवाने तुं
बंधायो छे के नहीं.

२ एक शब्द पण निरुपयोगी कोइ दिवश बोलवो नहीं; शब्दनो उच्चार करवानी पूर्वे ते कार्य केहेवुं करशे तेनो विचार कर, जन समोहना समागमथी तारा द्रढ थयला सत्य विचारो फरवा देतो नहीं.

३ तारुं मन कोइ पण रीतनी निरुपयोगी कल्पना करवामां कदापी घालतो नहीं. ए करवा करतां केहेवुं सेहेलुं छे. तुं तारु मन तात्काळ कल्पना विनानु करी शकवानो नथी, माटें प्रारंभमा निरुपयोगी अने भुंडी कल्पना करवाने ता-

रा मनने प्रतिबंध करवाने प्र-
यत्न कर; ए करवानो स्वल्प
ऊपाय एवो छे जे, सनातन
धर्मनी योग्यतानी कल्पना क-
री, पोताना दुर्गणना दोषथी
केटली हानी थाय छे तेनो वि-
चार करवानो अभ्यास राखवो.

४ भोजन समये तारी इच्छा
शक्ति एवी प्रबळ कर के, जे भो-
जन हुं करु छऊं, ते यथायोग्य
पाचन थइ, शरीर एवी रीते
वृद्धिने पामे जे, मारा आत्म-
ज्ञाननी ऊन्नति थवाना विचा-
रोनी वृद्धि थइ विषइतृष्णा
अने दुर्गुणी विचारो ए सघ-

ळानो नाश थाओ; भोजन सा-
त्विक करवानुं छे, अने ते क-
रवानी पूर्वे पंचग्रासनी आहु-
ति पंचप्राणने आप; अने ब-
नता सुधी भोजन समये मु-
न्य रेहेवाने प्रयत्न कर. खरी
क्षुधा अने तृषा लागी होय
त्यारेज भोजन अने जळपान
कर. कदापी कोइपण रीतना
ऊत्तम रसना भोजननी ईच्छा
थाय तो, ते मात्र तृष्णाने शां-
त पमाडवा सारु, तेनो ऊप-
योग करुं छुं एवो विचार म-
नमा करवो नहीं, अथवा व-
खाण करी खावुं नहीं, पण ते

समये एवो विचार करवो जे, आवां भोजन करवाथी, मने जे आनंद हमणा थयो छे, ते थोडा समय पूर्वे न हतो, अने ए आनंद थोडा समय पछी रेहेवानो पण नथी; ए आनंद क्षणभंगुर छे, तेथी जो एनु अधिक भोजन करवामां आवशे तो, ए आनंद फेरवाइ जई दुःख रुप थशे, ए तो मात्र जीभनेज स्वाद आपे छे, पण एने सारु अति मोटी खटपट अने दुःख सहन करी, द्रव्य पण अधिक वापरवुं पडे छे; माटे आ समये जा हुं ए-

वी तृष्णाने स्वाधीन थईश
तो, बीजी तेहेवी वस्तु अयो-
ग्य रीते ग्रहण करवाने पण
लज्जा पामीश नहीं, माटे म-
ने अनादि सुख आपनार प-
दार्थनी प्राप्ती थवानो संभव
छे, तो आवा क्षणभंगुर नाश-
वंत पदार्थमा प्रिति करवी, ए
केवळ भ्रामितपणुं अने अज्ञान
छे. वळी एवो विचार करवो
जे, हुं देह तथा इंद्रि आदिक-
ना सुख दुःखनो भोक्ता नथी,
तेथी मने एवां सुख दुखो वि-
क्षेप करी शकवाना नथी. ए-
वी रीते बीजा पंच विषयनी

तृष्णा उत्पंन थाय तो, तेने पण एवा सत्य ज्ञानथी निर्मूळ करता जवुं. एवो अभ्यास करवामां घणी वेळा कदापी निष्फळ थाय, ते छतां तेथी कायर नहीं थतां, सत्य आग्रह राखशे तो, अंते निश्चय जय थया विना रेहेशे नहीं. अधिक वांचवानी टेव राखतो नहीं, जे अति ऊपयोगी तें जेटला पळ वांच्युं होय, तेनुं एकाग्र चित्तथी आसरे तेटली घटिका सुधी मनन कर. घणु करी प्रति दिवशे थोडो समय, एकांतमा रही ता-

री शुभ कल्पना द्रढ करवानो अभ्यास कर. निरंतर एवा विचार करवानो अभ्यास करजे, सघळां असत्य अने क्षणभंगुर सुख अने दुःखना पदार्थोमांथी धीमे धीमे तृष्णा काढी नाखवाने, तारेज सत्य पुरुषार्थ करवानो छे; एमा बीजो कोई सहाय करी शकवानो नथी. प्रकृतिने अनुकुळ आवे तो संध्याकाळे व्यवहारिक कार्य करी, घेर आव्या पछी स्नान करवुं. निद्रा वश थवानी पूर्वे ऊपर कह्या प्रमाणे शुभ इच्छा अथवा प्रार्थना करवी; अने

सघळा दिवशमा ऊठती कल्पना अने विचार एनु गणित राखी, तेमा तारी जे खोड अने दोष जणाया होय ते खोड अने दोष फरी आवती काले तारा अंतःकरणमां आववा दइश नहीं एवी द्रढ इच्छा राख.

सुरत सनातन धर्म सभा
श्रावण वद्य ११
संवत १९४५.

शांन्ति. शांन्ति. शांन्ति.

(इतिराजऋषि वचनात्.)

मूल्य रु ०—०—६

સુરત "વિકટોરિયા" પ્રેસ.